16+

№ 4(40), 2014

Лечим без лекарств

Аллергия

Лучшее лекарство — сама природа! Подпишитесь! Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384



АППАРАТ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ

Лазерные часы «Свет жизни»

Помогают: бороться с аллергией; улучшать кровообращение; нормализовать давление; снижать уровень холестерина, липидов и сахара в крови; предотвращать тромбоз.

СЕТЕВАЯ ЗАРЯДКА, ГАРАНТИЯ 1 ГОД

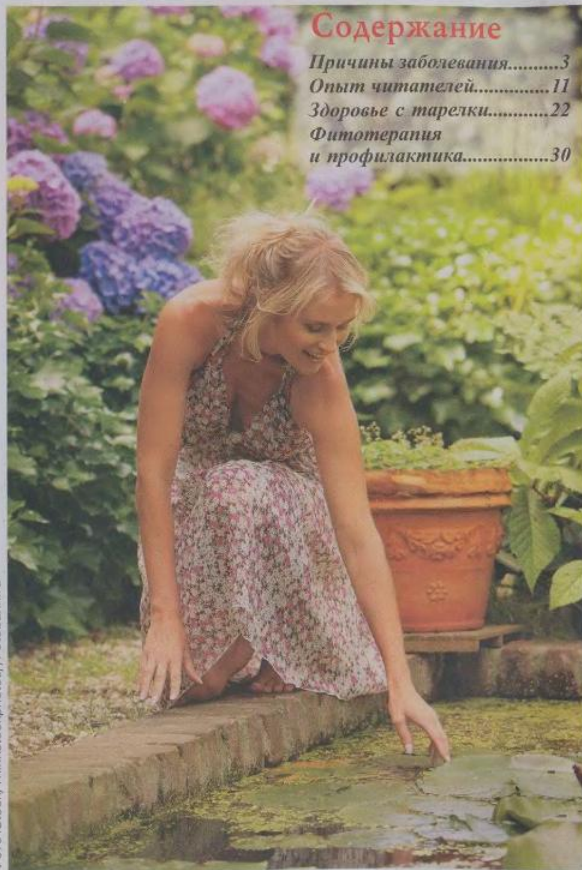


ПРИЗНАН МИНЗДРАВОМ РФ

спасение от инфаркта и инсульта

РЕКЛАМА

8 800 700 80 45



Содержание

Причины заболевания..........3
Опыт читателей..............11
Здоровье с тарелки...........22
Фитотерапия и профилактика................30



Слишком чуткий иммунитет

Аллергию называют чумой XXI века. По подсчетам медиков, на сегодняшний день этим недугом страдает пятая часть жителей нашей планеты, а количество больных удваивается каждое десятилетие.

ЧТО ТАКОЕ АЛЛЕРГИЯ

Аллергия – это заболевание, при котором у пациента наблюдается повышенная чувствительность к различным веществам окружающей среды. Их называют аллергенами. Наиболее известные – пыльца растений, споры микроскопических грибов, клещи домашней пыли, шерсть и перхоть животных, лекарственные средства, пищевые продукты.

У здорового человека подобные вещества не вызывают негативных реакций. А у аллергика иммунная система очень чувствительна и работает слишком активно. Она производит избыточное количество иммуноглобулина Е (группа антител), что и является причиной различных симптомов аллергии. В результате на поверхности клеток появляются вредоносные вещества. Эти вещества вызывают повышенную проницаемость стенок мелких кровеносных сосудов с возникновением отека, усиливают функцию мелких желез, расположенных в слизистых оболочках, что приводит к обильному выделению слизи. К тому же чаще сокращаются гладкие мышцы тех органов, в которых происходит процесс, называемый аллергической реакцией.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ

Чаще всего причиной склонности к аллергии является генетический сбой, поэтому данное заболевание нередко передается по наследству. Как следствие, количество аллергиков растет в геометрической прогрессии. А врачи бессильны перед этим недугом, так как на сегодняшний день наука еще не способна исправлять генетический аппарат человека.

Известно, что если мама ребенка страдает аллергией, то в 60–70% случаев у ее малыша возникает та же проблема. Если аллергик только папа – риск



составляет около 30%. Когда аллергия наблюдается у обоих родителей – риск возрастает. Однако стоит помнить, что по наследству передается не реакция на определенный аллерген, а сама предрасположенность к болезни. Если у кого-то из родителей есть аллергия, к примеру на клубнику, то у ребенка она вполне может развиться на кошачью слюну.

Также ребенок может стать аллергиком, если нарушен его иммунитет. В развитии защитных сил организма новорожденных главную роль играет молоко матери. Поэтому, если малыш не получает материнского молока, он рискует стать аллергиком.

Родителям следует обратить особое внимание на питание во время беременности. Даже если будущая мама здорова и не страдает аллергией, ей лучше не употреблять в больших количествах цитрусовые, шоколад, орехи и другие продукты, содержащие множество аллергенов. Эти вещества, полученные с пищей, могут проникать через плаценту и вызывать аллергические реакции у ребенка. Кроме того, беременность и первый год жизни ребенка лучше провести за городом, поскольку воздух в городах сильно загрязнен.

На риск возникновения аллергии у малыша могут повлиять также табачный дым и условия на месте работы родителей (например, вредное производство).

Кстати, аллергию могут спровоцировать сильные переживания. Люди, находящиеся в состоянии психического стресса, заболевают аллергией особенно часто, а недуг протекает значительно тяжелее. Связано это с тем, что иммунная система таких пациентов перестает контролировать ситуацию.

КАКИЕ БЫВАЮТ АЛЛЕРГЕНЫ

Существуют аллергены, провоцирующие реакцию только у конкретного больного, а бывают и общие для всех.

Например, аллергию могут запустить любые продукты, содержащие консерванты и красители. Также опасны все плоды красного цвета, яйца, сладости, морепродукты, острые приправы, экзотическая пища, цитрусовые, шоколад.

Примерно треть аллергиков не переносят пыльцу растений. Такое состояние называется поллинозом.

Из бытовых аллергенов наиболее известны домашняя пыль и живущие в ней клещи. Кроме того, в доме обитают невидимые глазу



грибки, споры которых являются сильным аллергеном. Чаще всего грибы селятся во влажных плохо освещенных помещениях (в ванной, туалете, подвале).

К сожалению, домашние любимцы нередко становятся причиной аллергических реакций. Аллергия на шерсть кошки или собаки – одна из самых распространенных.

Болезнь могут спровоцировать тараканы, крысы, мыши, птицы, хомячки и морские свинки, корм для аквариумных рыбок.

В качестве аллергена нередко выступают лекарства. Например, среди антибиотиков самый аллергенный – пенициллин. Еще недуг могут спровоцировать аспирин, витаминные комплексы, противогриппозные и успокоительные препараты.

Также у пациента может возникнуть реакция на лаки, краски и даже различные металлы. Сильные проявления нередко возникают при укусе пчел, комаров и других насекомых.

Организм может неадекватно реагировать на солнце, тепло и холод.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЗНЬ

Аллергические реакции очень разнообразны. Например, аллергия нередко проявляется на коже в виде дерматита или нейродермита. При этом кожа мокнет или, наоборот, сохнет, шелушится, зудит, покрывается сыпью. У детей предвестником аллергических заболеваний может быть диатез. Разнообразные сыпи обычно сигналят о реакции на пищевые продукты и лекарственные препараты.

Аллергия может сигналить отеками, которые появляются внезапно и изменяют лицо человека до неузнаваемости. Особенно опасен отек горла – так называемый ложный круп у детей.

Аллергия на пыль, шерсть животных, поллиноз (сезонная аллергия к пыльце растений) чаще всего проявляются ринитом – воспалением придаточных пазух носа. При этом невыносимо чешется нос, из него выделяется жидкая прозрачная слизь. Пациент часто чихает, ему сложно остановиться. Аллергика можно узнать по характерному жесту – так называемому «аллергическому салюту». Пытаясь уменьшить зуд, больные потирают кончик носа ладонью вверх.

Кроме того, может развиться конъюнктивит – воспаление века, когда чешутся, слезятся и болят глаза. Першение и зуд могут также возникнуть в горле.



Ответом на попадание в организм аллергена может стать бронхит, проявляющийся хрипами в легких, постоянным кашлем и опасный развитием аллергического воспаления легких.

При бронхиальной астме время от времени возникают приступы удушья, когда больной может вдохнуть, а вот выдох дается с большим трудом. Астма сопровождается резким кашлем и свистящим дыханием (порой хрипы слышны даже на расстоянии).

Аллергию можно перепутать с другими заболеваниями. Но стоит помнить, что в отличие от инфекции, она протекает без подъема температуры тела. Кроме того, аллергия чаще всего проявляется в одно и то же время суток или года.

Географический язык – пожалуй, один из самых известных признаков аллергии. Язык аллергика не гладкий, а словно в маленьких складочках.

Астматика можно узнать по бочкообразной грудной клетке, когда грудь выглядит раздутой, словно легкие больного постоянно находятся в состоянии вдоха.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ

Аллергия только на первый взгляд выглядит не опасно. Если ее не лечить, болезнь может сильно ослабить иммунную систему и открыть дорогу для различных инфекций. Со временем человек уже реагирует на все большее число аллергенов. Так, если у ребенка в годик была пищевая аллергия, то в пять лет к ней присоединятся пыльцевая, затем бытовая. Или заболевание становится более тяжелым: например, поллиноз, который проявлялся ринитом и конъюнктивитом, спускается вниз и переходит в бронхиальную астму.

Самым опасным из всех аллергических реакций считается анафилактический шок. Большая доза аллергена, попавшая в организм, может в течение нескольких минут привести к одышке, крапивнице, отеку Квинке, рвоте, потере сознания, а в исключительных случаях к падению артериального давления и остановке сердца.

Именно поэтому при первых признаках аллергии нужно немедленно обратиться к врачу.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ

В настоящее время медикам известно около 20 тысяч аллергенов. Вычислить истинного виновника аллергии без специальных анализов очень сложно. В арсенале врачей имеются высокочувствительные методики и реактивы, позволяющие выявить болезнь на ранней стадии.

Самыми популярными из диагностических методик считаются кожные пробы. Во время процедуры в кожу спины или предплечья вводят небольшое количество очищенных аллергенов (впрыскивают иглой или наносят на царапину). Результаты становятся известны уже через 20 минут. Проба считается положительной, если кожа краснеет, припухает или появляется сыпь. Процедуру можно проводить детям от 3 лет.

Также для диагностики аллергии важное значение имеет анализ крови. С его помощью можно узнать уровень концентрации иммуноглобулина Е.

Провокационные пробы проводят только в стационаре. В организм человека вводят различные виды аллергенов, чтобы спровоцировать приступ аллергии. Ингаляционная провокационная проба нужна для подтверждения диагноза бронхиальной астмы.

Когда от аллергии страдает дыхательная система, врач направляет пациента на цитологический анализ назального секрета. В лаборатории под микроскопом изучают выделения из носа. Если обнаруживается избыток эозинофилов (клеток, сопутствующих хроническому аллергическому воспалению), значит, пациент постоянно контактирует с аллергеном.



Элиминационный тест проводится в тех случаях, когда аллерген человеку уже известен и этот факт нужно только подтвердить. Врачи назначают специальную диету, полностью выводя из рациона пациента предполагаемый аллергенный продукт. Если в течение 7–14 дней наступает улучшение, тест считается положительным.

Иногда, чтобы вычислить аллерген, человеку приходится вести специальный дневник.

НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ С ЛЕЧЕНИЕМ

Аллергию лечит особый специалист – аллерголог. Необходимо сразу оговориться, что аллергия – болезнь неизлечимая. Однако от ее проявлений можно полностью избавиться, если исключить контакты с аллергеном. Реакции также можно ослабить при помощи различных процедур и лекарств.

В лечении респираторных аллергических заболеваний, например аллергического ринита, чаще всего используются три



группы лекарств: антигистаминные препараты, кромоны и кортикостероидные гормоны. Все препараты должен назначить врач, самолечение недопустимо!

Антигистаминные препараты используются только для профилактики развития симптомов аллергии или для облегчения самочувствия. Данная группа препаратов имеет широкий список противопоказаний и побочных эффектов.

Кромоны (кромогликат, недокромил) сегодня широко применяются в аллергологии как профилактические противовоспалительные средства. Эти препараты не избавляют человека от симптомов аллергии, их эффект усиливается на фоне длительного приема. Однако длительное применение препаратов этой группы негативно влияет на органы выделительной системы: печень, почки, органы желудочно-кишечного тракта.

Местные, ингаляционные, кортикостероидные гормоны используются при выраженных симптомах (например, при приступах астмы) или когда антигистаминные препараты или кромоны не помогают справиться с аллергией. Данные препараты также могут иметь противопоказания.

КСТАТИ

Довольно часто крапивницей страдают люди, употребляющие сильные слабительные средства без особой необходимости, чтобы «очистить» кровь.

Кишечник из-за этой абсурдной идеи постоянно находится в состоянии раздражения, поэтому аллергены легче всасываются и попадают в кровяное русло.

Специфическая иммунотерапия – это традиционный и единственный метод лечения аллергии и бронхиальной астмы, который влияет на иммунологическую природу аллергического воспаления. Изменив реактивность иммунной системы, можно остановить и болезнь.

При специфической иммунотерапии в организм вводят аллерген, начиная с микродоз, постепенно увеличивая объем вещества. Иммунитет привыкает к аллергену и перестает на него реагировать. Пациенты называют это лечение прививкой от аллергии. Аллерговакцинотерапия назначается пациентам от 5 до 50 лет.

Курс специфической иммунотерапии проводится в зимнее время, когда воздействие различных природных аллергенов минимально. В зависимости от количества уколов и метода проведения лечения один курс занимает от 1 до 3 месяцев.

Специфическая иммунотерапия эффективна при респираторной аллергии (на пыльцу, плесневые грибы, клещей, домашнюю пыль и т. д.), а также в качестве профилактики серьезных аллергических реакций на жало ос и пчел.

Во время проведения курса специфической иммунотерапии следует строго придерживаться гипоаллергенной диеты и гипоаллергенного быта, чтобы избежать контакта с опасными веществами.

ПРОФИЛАКТИКА

Повысить качество жизни аллергика можно с помощью профилактики и здорового образа жизни. Пользу принесут закаливание, купание, обливания водой. Эти процедуры воздействуют на надпочечники, которые вырабатывают гормоны, повышающие защитные силы организма. Также вода смывает все аллергены, попадающие на человека извне.

Аллергикам нужно обязательно заниматься гимнастикой, спортом, правильно питаться.



Человек с аллергией на пыльцу растений должен избегать прогулок на природе, занятий спортом на свежем воздухе и пребывания на улице в середине дня, когда температура воздуха максимальна.

Людям с пищевой аллергией следует внимательно изучить ингредиенты, из которых состоит то или иное блюдо. Например, у многих людей наблюдается аллергия на сою, содержащуюся во многих хлебобулочных и кондитерских изделиях. Известные аллергены – арахис и арахисовое масло – также входят в состав очень многих готовых продуктов.

Подбирать любые лекарства, даже от банальной простуды, можно, только советуясь с аллергологом.

Чаще убирайтесь в доме, проветривайте помещение.

Сократите контакты с животными.

Не храните заплесневевшие продукты.

По возможности проводите отпуск у моря, где пыльцы намного меньше.

Осенью старайтесь избегать контакта с опавшими листьями.



ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



Зуд, высыпания, расчесы. Эти проблемы чрезвычайно распространены как у детей, так и у взрослых. Число больных, страдающих ими, непрерывно растет. Связано это с растущим количеством промышленных аллергенов, с которыми нам приходится контактировать.

В настоящее время для лечения аллергических кожных заболеваний широко используются кортикостероидные гормоны, иммунодепрессанты, антигистаминные средства.

Однако длительный прием кортикостероидных гормонов может приводить к осложнениям даже при местном применении, а прием внутрь антигистаминных средств вызывает сонливость, ухудшает концентрацию и внимание, что недопустимо у водителей и при других видах деятельности, требующих немедленной реакции. Сегодня можно говорить о создании отечественными учеными принципиально нового средства, блокирующего выброс гистамина и других биологически активных веществ из тучных клеток, которое можно использовать местно, длительное время, не обладающее побочными эффектами и противопоказаниями к применению. Это препарат **«ГЛУТАМОЛ»**. Создан он более 10 лет назад и все это время проходил многочисленные клинические испытания на базе ведущих учреждений Российской Федерации. **«ГЛУТАМОЛ», являясь естественным метаболитом живой клетки, способен в ничтожно малых концентрациях подавлять выброс гистамина тучными клетками при взаимодействии их с аллергеном. При этом не подавляется синтез гистамина клетками, не вовлеченными в аллергическую реакцию. Это дает возможность избежать заторможенности и сонливости, присущей другим антигистаминным средствам.** Сейчас **«ГЛУТАМОЛ»** выпускается НПП «ИНФАРМА 2000» в виде кремов для детей и взрослых. **Его применение во много раз снижает интенсивность кожного зуда, покраснений кожи, ее шелушения, лихенизации и инфильтрации, характерных для атопического дерматита и других аллергодерматозов.** Противоаллергический эффект **«ГЛУТАМОЛА»** усилен компонентами, **направленными на заживление кожи, ее гидратацию, увеличение эластичности, устранение присоединившейся инфекции. Это витамины А, Е. Пиритионат цинка обладает подсушивающим и противовоспалительным действием.** Поддерживающее применение **«ГЛУТАМОЛА»** способно значительно сократить число обострений аллергических заболеваний.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ
КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55 WWW.INPHARMA2000.RU

ООО «Стиль», 119121, Москва, пер. Труженников, 1-й, д. 12, стр. 2. ОГРН 1097746613953. Не является лекарством. Реклама.



Врач была удивлена...

Часто встречаю просьбы о помощи вылечить диатез у маленьких детей. У нас тоже была такая беда: у трехмесячного сына начался диатез. Сначала это были просто красноватые пятна, но в конце концов все тело ребенка покрылось коркой. Ребенок не мог нормально спать: заходился от крика, так как у него зудела кожа. Чтобы малыш не расчесывал кожу, приходилось надевать ему на руки гольфы.

Ни одно средство, выписанное участковым врачом, не помогало. Диатез становился все сильнее и сильнее.

Даже белки глаз у ребенка стали красными. Когда в очередной раз я бежала с кричащим ребенком на руках в поликлинику, на автобусной остановке мне встретился старик. Он взглянул на моего сына и сказал, что есть очень хорошее средство от такой болезни: нужно купать ребенка в воде со скорлупой от только что вылупившихся цыплят.

На работе у меня была знакомая женщина из деревни. Она привезла мне скорлупу. Я стала заваривать ее и купать в этой воде ребенка. Уже после нескольких купаний кожа у ребенка посветлела. А через месяц мы и вовсе забыли о диатезе. Врач была крайне удивлена, что я так быстро «поставила ребенка на ноги», но подтвердила, что скорлупа от вылупившихся цыплят обладает целебными свойствами.

А теперь о самом главном, о скорлупе, и о том, как надо ее заваривать. Скорлупу достать, конечно, трудно, но возможно. Хочу предупредить, скорлупа должна быть от цыплят, высиженных наседкой, а не из инкубатора. Это важно.

Достав скорлупу, я положила ее в марлю и завязала в узелок. Нагрела ведро воды. Когда вода закипела, опустила в ведро этот узелок и, немного (1–2 мин.) прокипятив, дала время настояться. Вот в этом настое, разбавив его холодной водой, я и купала ребенка. Скорлупы нужно немного – от 5–10 цыплят. Этот узелок я использовала многократно. Так и вылечила своего сына. Буду рада, если этот метод поможет кому-либо.

Е. ОРЛОВА,
г. Нижний Новгород.



Помогли травы и диета

У моего сына с рождения были сильнейшая аллергия и дисбактериоз. Опыт борьбы за его здоровье у меня накоплен большой, и хочется поделиться им с теми мамами, у которых дети с рождения страдают аллергией.

При дисбактериозе ребенок плохо переваривает пищу и все токсины попадают в кровь. Это и вызывает сильную аллергию: кожа трескается, зудит, на открытые участки попадают инфекция, герпес, грибки. Малыш чешется, плачет, ему больно.

Я купила в аптеке лекарственные растения, обладающие дубильными свойствами (ромашку, календулу, кору дуба, ивы, фиалку трехцветную, череду), глюконат кальция и белую аптечную глину. Врач также прописал бификол и фестал.

Я купала ребенка в настое трав, раз в три дня давала таблетку глюконата кальция, поила глиняной водой: 1 ч. ложку белой глины размешивала в 2/3 стакана теплой кипяченой воды, оставляла на час настаиваться, сливала отстоянную часть (без примеси) и давала ее малышу.

Бификол по рекомендации нашего педиатра я давала сыну по



3 дозы, утром и вечером за полчаса до еды, в обед он принимал 1/2 таблетки фестала (во время еды или сразу же после обеда).

Мокнущие раны на коже прижигала зеленкой или жидкостью Кастеллани.

Было очень сложно определить, что именно у сына вызывает сильную аллергическую реакцию, поэтому врач настоял на строгой диете. Сыну разрешено было есть гречневую или геркулесовую кашу на воде без масла, вываренную нежирную говядину, кефир и творог из молочной кухни (там их готовят на закваске из хлористого кальция).

Кефир я готовила сама. В кипяченое молоко добавляла 2 ст. ложки свежей простокваши и оставляла в тепле до загустения, потом хранила в холодильнике. Из этого же кефира я делала творог.

А вот как нужно купать ребенка. Я заваривала кору дуба или ивы, ромашку, календулу, 2 ст. ложки сырья заливала 1 л кипятка, кипятила на медленном огне 20 минут, процеживала, выливала в ванночку и купала в ней ребенка 15 минут (дубильные растения надо чередовать каждую неделю).

Купание в травяном настое через день нужно чередовать с ванночкой со свежим кефиром или сывороткой. 1 л кефира я выливала в теплую воду и купала в ней ребенка. Для этой ванночки годится и жирный магазинный кефир. После нескольких таких ванночек ребенку стало намного легче. Обратите внимание на необходимость соблюдать чистоту – в остатках кефира размножаются бактерии, поэтому тщательно мойте ванночку.

Кора дуба уничтожает бактерии и подсушивает кожу, кефир и сыворотка делают кожу эластичной и жирной, наполняя ее кальцием и другими веществами, а ромашка и календула очень помогают при опрелостях у детей. Смазывать кожу кремами и мазями после купания не надо.

Так я излечила своего маленького сына от острых проявлений аллергии на коже, а затем постепенно прошел и дисбактериоз.

А. МАЛЬЦЕВА, Московская область.

Фото iStock/Thinkstockphotos//Fotobank.ru



Как закалялся сын

Своего сына-аллергика я лечила при помощи закаливания, которое повышает иммунитет.

Я использовала контрастные ванночки для ног по вечерам: в один таз наливала холодную воду, в другой – очень теплую, почти горячую. Сын попеременно держал ноги то в одном тазу, то в другом. Потом ноги энергично растирал махровым полотенцем и ложился спать.

Кроме того, я постоянно готовлю ребенку настой из череды и даю вместо чая.

П. ЛИНЬКОВА, г. Брест, Беларусь.



Тысячелистник борется с зудом

Я страдаю аллергией, и тысячелистник помогает уменьшить кожный зуд, сократить болезненные высыпания.

Улучшение самочувствия происходит благодаря богатому составу лечебных веществ в цветках и листьях тысячелистника. В них содержатся эфирное масло, органические кислоты, каротин, витамины К и С, горькие вещества, смолы, микроэлементы, медь, молибден, цинк, селен.

Готовлю лекарства так.

Отвар. 1 ч. ложку сырья заливаю 2 стаканами кипятка, кипячу 5–10 минут, процеживаю. Принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 25–30 дней.

Настой. 2 ч. ложки сырья завариваю стаканом кипятка, настаиваю, процеживаю и пью по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Настойка. 5 ст. ложек травы тысячелистника заливаю 1/2 стакана водки, настаиваю 10 дней в темном месте, процеживаю. Принимаю по 30 капель 3–4 раза в день до еды.

Г. ОЩЕНКО,
г. Поронайск Сахалинской обл.

Мазь для дочурки

Диатез у моей дочери был, можно сказать, врожденный. Не успели как следует вычесать корочки на темени головки, как загорелись щечки. Далее диатезная сыпь стала переползать на все остальные части тела. Все зудело и чесалось. Лет семь с этой болезнью сражались. А в итоге выручила мазь, которую прописал один очень опытный детский врач. Рецепт этот я стараюсь не терять и всем, у кого дети страдают диатезом, всегда рекомендую.

В состав мази входят: окись цинка (или сухие цинковые белила) – 20 г, масло подсолнечное – 20 г, мазь нафталанная – 15 г, ланолин – 20 г, настойка валерианы – 12 г, настойка ландыша (или пустырника) – 12 г, димедрол – 0,5 г.

Мазь несложно сделать и самим, тщательно смешав все компоненты, а еще лучше попросить, чтобы такую мазь приготовили вам в аптеке.

В. ЗАПЕКИНА,
г. Пенза.



Не кашляйте!



При острой и хронической бронхиальной астме и кашле 4 ст. ложки цветков алтея залейте 0,5 л кипятка и настаивайте 15 минут. Принимайте в теплом виде с медом по 1/2 стакана 3 раза в день.

Эффективен и такой рецепт. 3 эвкалиптовых листа заварите 2 стаканами крутого кипятка и настаивайте в течение 3 часов. Принимайте по 1/3 стакана перед едой раз в день в течение 20 дней. Затем сделайте перерыв на 20 дней и повторите курс лечения.

Также полезно принимать следующее средство. Залейте стаканом крутого кипятка 2 ст. ложки измельченной репы, поварите в течение 15 минут и процедите. Принимайте настой по стакану на ночь.

При астме 1 ч. ложку травы полыни залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Хорошим средством для лечения астмы является соус из хрена и лимонного сока: на 200 г натертого хрена берут сок 2–3 лимонов и все перемешивают. Принимают смесь ежедневно по 1/2 ч. ложки утром и после полудня. Детям-астматикам этот рецепт не подходит.

Эффективен также следующий сбор. Смешайте по 1 части корней солодки голой, почек сосновых, травы мать-и-мачехи, по 1/2 части травы череды трехраздельной и багульника болотного. 1 ст. ложку сбора залейте 200 мл воды и нагревайте на кипящей водяной бане 15 минут. Затем в течение 45 минут охладите, процедите, доведите кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При бронхиальной астме используйте семена моркови. 1 ст. ложку семян залейте стаканом кипятка на ночь. Настаивайте, укутав, до утра. Пейте по 1/2 стакана несколько раз в день.

З. САМОЙЛЕНКО,
г. Шахты Ростовской области.

Фото iStockphoto/Thinkstockphotos/Fotobank.ru



Как снять отек

Все, кто хоть раз сталкивался с отеком Квинке, знают, как быстро нарастают симптомы заболевания и насколько они опасны. Поэтому в остром периоде применять можно только лекарственные препараты. Однако, чтобы предупредить новые приступы, улучшить обмен веществ и состояние желудочно-кишечного тракта, подойдут рецепты народной медицины.

Предлагаю сборы трав для подавления аллергии.

Возьмите равное количество высушенных и измельченных корней солодки голой, травы череды трехраздельной, травы полевого хвоща, корней аралии маньчжурской, плодов коричного шиповника, цветков бессмертника, корней девясила высокого, соплодий серой ольхи, корней лекарственного одуванчика, корней лопуха большого.

2 ст. ложки сбора залейте 200 мл кипяченой горячей воды, закройте крышкой и нагревайте 15 минут на водяной бане. Затем охлаждайте 45 минут, процедите и отожмите оставшееся сырье. Доведите объем настоя до 200 мл кипяченой водой. Принимайте по 1/4–1/3 стакана средства после еды 3 раза в день.



Помогает и такое средство. Возьмите в равном количестве корни одуванчика, цветы зверобоя, кукурузные рыльца, золототысячник, хвощ полевой, плоды шиповника коричного. Настой готовьте так же, как и в предыдущем рецепте. Принимайте средство по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Этот сбор предотвращает развитие аллергии, улучшает работу органов пищеварения, обладает мочегонным свойством.

Помните, прежде чем воспользоваться народными средствами, необходимо обсудить подобное лечение с аллергологом и фитотерапевтом.

Н. БУЛДАКОВА, г. Калининград.

Фото iStock/Thinkstockphotos//Fotobank.ru



Что остановит диатез

Однажды ко мне на прием молодая мама принесла семимесячного ребенка с сильным диатезом. Как рассказала женщина, через два месяца после родов у нее уменьшилось количество молока. Педиатр посоветовал перейти на искусственное вскармливание. Однако от смесей у ребенка появились зуд и краснота на лице. Потом, несмотря на старания домочадцев и педиатров, краснота распространилась по всему телу, кожа стала мокнуть, шелушиться, особенно на лице, ягодицах, руках. Ребенку давали витамины, димедрол, тавегил, тиосульфат натрия, делали примочки, применяли гормональные мази. Но улучшение не наступало. Малыш стал терять в весе, плохо спал, часто капризничал.

К сожалению, это очень распространенное заболевание. Называют его по-разному: диатез, атопический дерматит, нейродермит. Все это – проявления аллергии. Как показывает мой врачебный опыт, у каждого пятого ребенка наблюдаются те или иные признаки аллергии. Наиболее яркое ее проявление – диатез.

Причины могут быть разными: неблагоприятная наследственность, непереносимость молока, манной крупы, некоторых фруктов (обычно ярких или экзотических), шоколада (иногда к диатезу приводит пристрастие к шоколаду матери в период беременности), плохая работа желудка, печени или кишечника, а также недостаточный уход за ребенком.

Установить причину заболевания бывает нелегко. И часто родители ищут какое-нибудь чудодейственное средство, чтобы облегчить страдания ребенка. Однако самые современные препараты, как наши, так и зарубежные, устраняют лишь отдельные проявления диатеза – уменьшают зуд, красноту, отечность, улучшают сон. Но диатез – это заболевание всего организма, при котором страдают иммунитет, нервная, лимфатическая и пищеварительная системы.

К сожалению, универсального лекарства, способного воздействовать на все эти системы, не существует.

В этой непростой ситуации я предпочитаю использовать не химиопрепараты, а естествен-



ные методы лечения, в первую очередь лекарственные растения, растущие вокруг нас: подорожник, трехцветную фиалку, тысячелистник, ромашку, полынь, зверобой, трифоль, березу, сушеницу, девясил, аир, мяту и другие. А кроме этого, рекомендую ряд мер по уходу за ребенком и соблюдение разумных правил его питания.

Осмотрев семимесячного ребенка с сильным диатезом, я дал маме и бабушке следующие рекомендации.

1. Чай из трав: понадобятся трехцветная фиалка, хвощ и тысячелистник в соотношении 4:2:1. Все травы необходимо как следует перемешать. Для приготовления чая берут 1 ч. ложку смеси и заливают стаканом кипятка. Настаивают 30 минут, процеживают и по 1 ч. ложке дают ребенку за 10 минут перед каждым кормлением.

2. Сироп шиповника – по 5–10 капель 3 раза в день. Это средство помогает преодолеть отставание в развитии.

3. Капли Зеленина, настойка пиона или экстракт пассифлоры. Сколько лет исполнилось малышу, столько капель нужно давать на прием. Ребенку младше года дают 1–2 капли, добавляя их в чай из трав. Это помогает наладить сон, снять раздражительность.

4. Для улучшения работы кишечника настой вышеописанного чая из трех трав можно применять в виде микроклизм. Делают их через день вечером. Курс лечения – 6–10 процедур (по 1–2 ст. ложки). Такие микроклизмы особенно полезны детям, которые имеют привычку грызть ногти, сосать пальцы или скрипят зубами ночью, что косвенно, возможно, свидетельствует о глистной инвазии.

5. Ребенок должен принимать ванну, даже если у него есть высыпания и мокнет кожа. Лучше всего делать крахмальные ванны: 1/2 стакана любого крахмала (картофельного, рисового и т. п.) на детскую ванночку. Такую ванну можно принимать ежедневно или через день в течение двух недель. Затем делают хвойные (2 ст. ложки хвойного экстракта на ванночку) или травяные ванны (2 стакана настоя трехцветной фиалки, хвоща и тысячелистника на ванночку). Можно осторожно пробовать ванны с ржаными отрубями, сенной трухой, овсяными хлопьями, корой дуба, морской солью. Таким образом вы сумеете подобрать составы ванн,



которые лучше всего подходят вашему ребенку.

6. При использовании наружных средств лечения надо исходить из правила: если кожа мокнет, то пользуются примочками или настоями; если нет, то подходят мази, кремы, в том числе и косметические. И еще одно золотое правило дерматологии: каждые три дня мази следует менять. При диатезе я советую использовать гомеопатические мази: «Арнику», «Красавку», «Рус», «Календулу», «Конский каштан» или цинковую мазь, пасту Лассара, бутадионовую, аренариновую и алпизариновую мази.

7. В отношении питания я придерживаюсь принципов полноценности и разумности. Убирать из рациона ребенка нужно только те продукты, которые явно вызывают ухудшение его состояния. Кроме этих немногих ограничений, ребенок должен получать все, чтобы он развивался нормально. Как показывает опыт, никакая диета, даже самая жесткая, не исключает рецидивов болезни.

В. КОРСУН,
доктор медицинских наук, профессор.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?!
Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головко, г. Челябинск.

Разработка **«Экстракта Алоэ»** по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.
Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях: глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение **«Экстракта Алоэ»** способствует улучшению зрения у людей **с сахарным диабетом.**

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:
8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.
Режим работы:
с 9.00 до 19.00, без выходных.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Не является лекарством. Реклама. ОГРН 310231127400015. ИП Татаринова И.В.

ХВАТИТ БОЛЕТЬ! ХВАТИТ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ВРАЧЕЙ!

ВРЕМЯ ПРОСТО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!



ЭТО СДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ ЛЕГКО С ПОМОЩЬЮ полезных книг из серии «САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ» и «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Эти жизненно полезные книги помогут вам получить достаточные медицинские знания, чтобы справиться с любыми недугами, портящими вашу жизнь и жизнь ваших родственников.

16+



«Что надо знать о здоровье. ПАНКРЕАТИТ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ» №4 (2012) – *вы очень скоро позабудете само название болезни и с каким органом вашего тела она связана.* **Книга №285**

«Что надо знать о здоровье. ПИЕЛОНЕФРИТ. ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ» №6 (2012) – *взяв на вооружение советы из этой книги, через год названия этих болезней вам придется искать в словаре, потому что вы не будете знать, что это такое.* **Книга №286**



«Что надо знать о здоровье. АРТРОЗ, АРТРИТ. ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА» №1 (2011) – *оставьте разговоры об этих болячках бабушкам у подъезда, которые так и не купили эту книжку.* **Книга №351**

реклама ЗАО «Издательство «Газетный мир» ОГРН 1025203016233

ВЫБИРАЙТЕ КНИГИ СЕЙЧАС - ЗАПЛАТИТЕ ПОТОМ!

Когда книги будут уже в ваших руках!



«Что надо знать о здоровье. ОСТЕОПОРОЗ И ДРУГИЕ ПОРАЖЕНИЯ КОСТНОЙ СИСТЕМЫ» (2011) – *книга поможет вам выпрямиться и идти по жизни дальше, не задумываясь, что и где «скрипит» и болит.* **Книга №328**

«Что надо знать о здоровье. СЕРДЦЕ И ЕГО ПРОБЛЕМЫ» №8 (2011) – *после этой книжки у вашего сердца не останется никаких проблем.* **Книга №362**



ЗАКАЗАТЬ ВСЕ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ КНИЖКИ МОЖНО НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ТРЕМЯ СПОСОБАМИ (ВЫБЕРИТЕ, КАК ВАМ УДОБНЕЕ):

1. **ПОЗВОНИВ ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-17-10**
2. **Заполнив бланк заказа, укажите номера книг и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д.192, корп.1, редакция «Газетный мир», с пометкой ЗАКАЗ.**
3. **Прислав заявку на электронный адрес kniga@gml.ru**

КНИГА №	____шт.	КНИГА №	____шт.	КНИГА №	____шт.
		КНИГА №	____шт.	КНИГА №	____шт.

Ф.И.О. ____________

индекс: ____________ адрес: ____________

обязательно укажите свой телефон для контакта: ____________

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ВНИМАНИЕ! РАССЫЛКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 150 РУБЛЕЙ.

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию! На почте при получении оплачивается СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА И СТОИМОСТЬ ПОЧТОВЫХ УСЛУГ.

Мамы, кушайте с умом!

Нередко в возникновении аллергии у детей виноваты их матери, которые во время беременности и кормления часто употребляли аллергенные продукты.

Кроме того, появлению аллергии способствуют позднее прикладывание к груди новорожденного, докорм смесями в первые дни жизни. Очень часто аллергией страдают дети, не получавшие материнского молока.

Продукты, которыми питается кормящая мать и которые способны вызвать аллергию у детей, можно разделить на три группы:

1. Высокоаллергенные: молоко, яйца, арахис, мед, креветки, раки, рыба (кетовая, лососевая), икра красная и черная.

2. Продукты, содержащие гистаминоподобные вещества: помидоры, малина, клубника, шоколад, цитрусовые.

3. Продукты, содержащие много пищевых волокон: капуста, яблоки, корнеплоды в сыром виде.

Избыточное употребление продуктов 1-й и 2-й группы приводит к кожным высыпаниям на лице, покраснению щек, себорейным коркам на волосах, опрелостям, даже несмотря на хороший уход за ребенком. Если к этим продуктам добавить пищу, содержащую много волокон, это приведет к нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта.

Матери, которые сами страдают от аллергии, в период беременности должны соблюдать гипоаллергенную диету с частичной или полной заменой молока на кисломолочные продукты. Следует избегать избыточного употребления рыбы, цитрусовых, шоколада, орехов, меда, кофе, копченостей, специй.

Учитывая экологическое неблагополучие и ухудшение здоровья населения в целом, лучше исключить из рациона кормящей женщины бульоны, колбасные изделия, консервы, кофе, шоколад, копчености, экзотические фрукты, капусту, виноград, чеснок, зеленый лук.

Если у ребенка, находящегося на грудном вскармливании, через 15–20 минут после кормления появляется частый стул, боли в животе, высыпания на коже, матери необходимо срочно изменить характер питания.

С оглядкой на пыльцу

Большинство больных поллинозом нередко страдают и пищевой аллергией. Поэтому на период сезонного обострения следует существенно пересмотреть свое питание.

Врачи подметили, что при аллергической реакции на пыльцу конкретных растений у пациентов возникает непереносимость вполне определенных продуктов.

Например, при аллергии на пыльцу березы, ольхи, орешника (лещины) реакция также может возникнуть на употребление яблок, груш, орехов, вишни, черешни, персиков, абрикосов, слив, моркови, сельдерея, петрушки, меда, картофеля, помидоров, киви, маслин, коньяка. Непереносимость может возникнуть и на лекарственные растения – березовые листья и почки, ольховые шишки, сосновые почки, липовый цвет.

При аллергии на злаковые травы не рекомендуется употреблять пшеничный и ржаной хлеб, булочные изделия, овсяную и манную кашу, рис, пшено, макароны, мюсли, пиво, квас. Также не стоит использовать в лечении рожь, овес, тимофеевку, пшеницу.

Если есть аллергическая реакция на подсолнечник, полынь, амброзию, то противопоказаны к употреблению семена подсолнечника, подсолнечное масло, халва, майонез, горчица, дыня, арбуз, кабачки, тыква, баклажаны, огурцы, капуста, мед, вермут. Не рекомендуется применять полынь, одуванчик, пижму, золотарник, ромашку, календулу, василек, череду, чертополох, мать-и-мачеху, девясил, цикорий, шиповник, тысячелистник.

При аллергии на лебеду не употребляйте свеклу и шпинат, а также марь.

Если у вас есть реакция на плесневые и дрожжевые грибы, вычеркните из своего рациона квашеную капусту, сыры, сметану, йогурт, кефир, виноград, сухофрукты, пиво, квас, сухие вина, шампанское. Также вам противопоказаны антибиотики группы пенициллина и пивные дрожжи.



Когда от бутерброда сыпь...

У меня аллергия на хлеб, я не переношу злаки. Стоит мне съесть кусочек хлеба, сразу появляются сыпь и зуд. Подскажите, как питаться без хлеба, чем можно его заменить?

А. КРУТОВА, Тверская область.

На письмо отвечает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА (г. Нижний Новгород).



– К сожалению, все больше и больше людей страдает аллергией на хлеб. Причина этого недуга – в непереносимости злаков – ржи и пшеницы, из которых его готовят.

Аллергия на рожь встречается достаточно редко. Гораздо чаще люди страдают непереносимостью пшеницы. Качество жизни таких людей резко снижается: после съеденного кусочка хлеба, содержащего пшеницу, у больного человека возникают сыпь, зуд или кашель. Реже пациенты жалуются на насморк, заложенность носа. У многих обостряются хронические недуги – экзема и нейродермит. Астматиков с аллергией на пшеницу настигает приступ одышки.

При этом виде аллергии из питания необходимо исключить пшеницу, а также все продукты, которые ее содержат: пшеничную муку, панировочные сухари, отруби, манную кашу, полуфабрикаты для приготовления кексов, тортов и т. д. Также запрещается употреблять макаронные изделия, клецки, различные соусы, приготовленные с пшеничной мукой, мясо, птицу и рыбу, обвалянные в муке, мясные продукты с наполнителями (колбасы, сосиски и т. д.), хлеб, приготовленный с добавлением пшеничной муки, блины, оладьи, гренки, пшеничную кашу (разрешаются овсяная, кукурузная, рисовая), мороженое в вафельных стаканчиках, некоторые сорта конфет, шоколада, заменителей кофе, пиво, пшеничную водку.

Вместо пшеничной муки можно использовать крахмал (кукурузный или картофельный), рисовую, овсяную, картофельную и кукурузную муку. Одному стакану пшеничной муки соответствуют 1/2 стакана крахмала и картофельной муки, 5/6 стакана рисовой муки, 1/4 стакана ржаной муки и молотых овсяных хлопьев, 1 стакан кукурузной муки и 1/2 стакана ячменной муки. Рассчитывая ингредиенты таким образом, вы сможете порадовать выпечкой себя и близких.

Но если вы решили печь торт или пироги по обычному рецепту, просто заменяя пшеничную муку, то не стоит забывать о следующем.

Тесто получается более нежным, если использовать не один, а несколько видов муки.

Изделия из не пшеничной муки выпекают на более медленном огне, особенно если тесто приготовлено без молока и яиц.



Данные изделия по сравнению с обычной выпечкой быстрее засыхают. Чтобы этого не произошло, рекомендуется хранить их в герметичной упаковке.

Тесто, приготовленное из не пшеничной муки грубого помола, чаще получается комковатым, поэтому его нужно тщательнее перемешивать. Рекомендуется к муке сначала добавить молоко (при непереносимости – воду), прокипятить смесь и только после того, как она остынет, добавить в тесто прочие компоненты.

Если после кружки пива, бокала шампанского или виноградного вина закладывает нос и начинается неудержимое чихание, это не досадная случайность, а аллергия на дрожжи.

Перед обедом – рафинад

При поллинозе поможет сахар. Нанесите на кусочек рафинада несколько капель масла фенхеля, лавра или укропа и съешьте за полчаса до приема пищи. Проделывайте такую процедуру трижды в день.

Целебными свойствами обладает также сок лука репчатого. Очистите 4 луковицы, разрежьте их пополам и положите в 1 л холодной воды на ночь. На следующий день выпейте лечебный напиток в несколько приемов.

Е. СУХАРЕВА, Вологодская область.

Аллергии на мед не бывает?

Правда ли, что от меда часто возникает аллергия даже у взрослых людей, тем более его нельзя давать маленьким детям?

Д. КРАВЦОВА,
г. Верхний Тагил Свердловской области.

Необходимо знать, что именно о гипераллергенности продуктов пчеловодства распространено много слухов.

Мед – совместный продукт жизнедеятельности пчел и растений, в нем всегда, в большей или меньшей степени, присутствует пыльца цветков, с которых был взят нектар, а аллергия на пыльцу – явление распространенное. Аллергологи считают, что пыльца, обработанная ферментами пчел, в значительной степени теряет свою аллергенность, а пыльца, консервированная медом, и перга (пчелиный хлеб) практически безопасны.

Миф о медовой аллергии, по мнению приверженцев апитерапии, сложился из-за массовой фальсификации этого ценнейшего продукта, поскольку в последнее время стало экономически выгодным получать мед путем переработки сахара. Естественно, такой мед, если его так можно назвать, действительно способен вызвать аллергию. Причиной аллергии на мед, в большинстве случаев, является присутствие в нем тростникового сахара. Реже – наличие, пусть в незначительных количествах, лекарственных препаратов, которыми пчеловоды обрабатывают пчелиные семьи, еще реже – присутствие в нем механических или биологических примесей (например, хитиновые оболочки клещей).

Мед, являясь аллергеном для единиц, – эффективное средство от аллергии для многих. В большинстве случаев, утверждают медики, мед аллергию излечивает. Особенно эффективен сотовый мед, который на Руси с древнейших времен жевали при сенной лихорадке, а также насморке, гайморите и астме. Врачи рекомендуют жевать соты в течение 15 минут, а воск потом выплевывать – эта процедура облегчает течение аллергических заболеваний. При таких проблемах хорошо помогает забрус – крышечки медовых ячеек, срезаемые при откачке меда. Очень полезны продукты на основе перги (пыльцы-обножки, прошедшей молочнокислое брожение в улье).

Дети, употребляющие мед с младенчества, по наблюдениям врачей, лучше развиваются и меньше болеют. Проверка чувствительности ребенка к меду перед лечением обязательна!

Мед – хорошее средство для лечения у детей экскудативного диатеза – аллергического заболевания, характеризующегося покраснением и шелушением щек, себорейными корочками на голове, сухостью и зудом кожи.

Запрет на цитрусовые

Я очень люблю апельсины и мандарины. Но, к сожалению, все цитрусовые для меня – запретный плод: аллергия. Есть ли какое-нибудь средство, которое поможет мне вылечиться от нее?

Т. ШТУКАРЕВА, г. Вязники Владимирской области.

Известно, что цитрусовые – настоящий кладезь витаминов, особенно много в них витамина С. Аллергию на цитрусовые, которая знакома многим, можно излечить, нормализуя микрофлору в организме.

Аллергологи предлагают всем, кто страдает от аллергии на цитрусовые, съедать на завтрак полезное блюдо, в котором содержатся пектины, клетчатка, витамины группы В.

Натрите на пластмассовой терке большое зеленое яблоко, добавьте 2 ст. ложки отрубей. Перемешайте и залейте стаканом простокваши.

Употребление такого завтрака в течение 1–2 недель поможет наладить пищеварение, выведет шлаки из кишечника, улучшит работу печени и нормализует микрофлору, а главное – отступит аллергия на цитрусовые.



Псориаз нужно лечить изнутри

Поскольку основная причина псориаза кроется в неполадках кишечника, то при лечении необходимо соблюдать строгую диету.

Желательно полностью отказаться от пасленовых (помидоров, баклажанов, перца), а также от клубники, земляники и других ягод. Нужно сократить до минимума употребление тортов, пирожных, белого хлеба, копченостей, жиров животного происхождения, жирного мяса (кроме баранины).

Рекомендуется употреблять различные каши (пшенную, рисовую, гречневую, пшеничную, овсяную), хлопья, хлебцы, тыкву, свеклу, арбузы, капусту, салаты. Сочные овощи и их соки (свежевыжатые, без добавления сахара) должны составлять 70–80% ежедневной диеты.

По личному опыту знаю, что без соблюдения надлежащей диеты все остальные усилия будут напрасными. И следовать ей необходимо на протяжении всего периода лечения, особенно в первые 3–6 месяцев, пока не пройдут высыпания на коже. После этого можно включать в рацион питания другие продукты. Если случится обострение болезни, следует немедленно вернуться к прежней диете.

Любая жидкость должна быть не только очищенной, но и свободной от искусственных добавок, красителей, консервантов.

В. ПЕРВУШИН, Воронежская область.

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

«Я 8 лет замужем. 4 года из них мой муж пил практически через день. Боролась с его пьянством всеми способами. Кодировала и в клинику помещала. Ничего не помогало. Как только восстанавливался, все начиналось сначала. Думала о разводе, но подруга посоветовала написать Шехурдину Андрею Валерьевичу. Сейчас уже год прошел. Супруг мой о выпивке и не вспоминает, стал внимательным и заботливым, мы очень счастливы вместе...» **Елена, г. Саратов.**

Шехурдин Андрей Валерьевич - сильный мастер с безграничными возможностями. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернет любимого человека и заговорит на удачу во всем.

Фото лучше присылать заказным письмом + конверт с о/а.
Отвечу всем. Храни Вас Господь!

Адрес: 610007, г. Киров-7, а/я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.
Интернет www.sir-antialko.narod.ru

Реклама

Когда пища во вред...

При пищевой аллергии из рациона необходимо убрать все продукты, провоцирующие негативные реакции организма. Если определить «виновника» недомогания так и не удается, следует исключить из питания все, что может вызывать аллергию: яйца, молоко, рыбу (особенно красную), цитрусовые, орехи, землянику, все красные овощи и фрукты, шоколад, кофе, какао.

При любой склонности к аллергии необходимо исключить также крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны, специи, пряности и копченые продукты. Желательно ограничить употребление сахара, варенья, меда, а также поваренной соли и соленых продуктов. Нельзя есть жареную пищу.

Если непереносимость того или иного продукта обусловлена недостаточностью пищеварительных ферментов, нужно активизировать деятельность желудочно-кишечного тракта. Например, ежедневно употреблять молочнокислые продукты, содержащие бифидо- и лактофлору, ацидофильные бактерии, природные адсорбенты (отруби, растительную клетчатку). При необходимости можно принимать ферментные препараты (креон, панцитрат, фестал).

Чем кормить новорожденного

Многие врачи советуют прикладывать ребенка к груди как можно раньше, чтобы он высосал молозиво – секрет молочной железы, который вырабатывается в последние сутки беременности и в первые 5–7 дней после родов. Считается, что это отличная профилактика диатеза.

Основной пищей малыша в первые полгода должно быть грудное молоко, а в случае перевода на искусственное вскармливание – кисломолочные продукты.

Прикорм можно начинать с четырех месяцев в виде овощных пюре, затем каш (гречневой, овсяной, рисовой). Манная каша не рекомендуется. Обязательно следует включить в рацион малыша фруктовые и овощные соки, а с 5–6 месяцев – и мясо.

В период обострения аллергии рекомендуется снизить калорийность пищи.



Для всех аллергиков

Человеку, страдающему аллергией, необходимо для полного выздоровления пить в течение нескольких лет вместо чая и кофе только свежий отвар череды.

Заваривать растение нужно так же, как чай, давая настояться 20 минут. Цвет отвара череды должен быть золотистым, если он мутный или зеленый, значит, растение непригодно к использованию. Отвар череды нельзя хранить, его пьют только свежим.

Хороший лечебный эффект дает настой календулы лекарственной: 2 ст. ложки сухих цветков залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день независимо от приема пищи.

Помогает улучшить самочувствие щавелевый отвар: 1 ст. ложку свежих листьев щавеля кислого прокипятите 15 минут в 2 стаканах воды, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день.

Хороший лечебный результат дает настой лука: 4 мелко нарезанные луковицы нужно залить 1 л кипяченой холодной воды,



настоять ночь и выпить в течение дня.

Помогает при аллергии настой коры калины. 2 ст. ложки коры калины заварите стаканом кипятка, подержите на слабом огне 20 минут, затем дайте настояться в течение 30 минут, процедите, добавьте кипяченой воды до первоначального объема и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

Пожилым аллергикам рекомендуется принимать мумие. 1 г мумие разведите в 1 л теплой кипяченой воды и выпейте в течение дня по 1/2 стакана перед едой. Действие мумие дает сильный эффект: отеки слизистой гортани, например, часто проходят в первые дни лечения. Но чтобы полностью избавиться от аллергии, надо пить настой в течение 20 дней. Для профилактики такие курсы следует проводить весной и осенью.

Очищает кожу и ванна с чередой. Заварите 2 части череды в 10 частях кипятка и дайте настояться. Приготовьте ванну из расчета стакан настоя на 10 л воды.

Улучшает состояние кожи настой мяты. Залейте 1 дес. ложку сухих измельченных листьев мяты 1/2 стакана кипятка, настаивайте 20–30 минут, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для смазывания аллергической сыпи на коже можно приготовить мазь с корнем солодки. Порошок корня разотрите со сливочным маслом в соотношении 1:5 до получения однородной массы, нанесите на кожу и дайте подсохнуть.

Старинный рецепт от аллергии предлагает собрать просеянную золу, залить водой, вскипятить, дать настояться. Потом осторожно слить воду, а то, что останется, нанести на пораженные места.

В. ИОНОВА, Нижегородская область.

Фото О. ВЕРШИНИНОЙ.



О чем сигналит кожа?

По внешнему виду кожи можно определить, насколько здоров ваш организм.

Внимательно рассмотрите себя в зеркале: если кожа упругая, гладкая, розовая, значит, у вас все в порядке. Но если кожа приобрела желтоватый оттенок или стала бледной, отечной, пора обратиться к врачу.

Красноватые пятна на лице и шее чаще всего сигнализируют о проявлении пищевой или лекарственной аллергии.

Сухая кожа на локтях говорит о снижении иммунитета и склонности организма к аллергическим реакциям.

«Гусиная кожа» свидетельствует об аллергии на лекарства, косметику, моющие средства.

Если имеется поражение кожи на волосистой части головы, на лбу, щеках и носогубных складках, это признак аллергии к дрожжевым грибкам, содержащим бактерии – комменсалы. Они являются причиной себорейного дерматита и перхоти.



Очищение кожи

При аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, сыпях, золотухе применяется следующий рецепт с крапивой. 1 ст. ложку сухих или свежих цветов крапивы глухой (яснотки) заливают 200 мл кипятка. Настаивают, укутывают на 30 минут, затем процеживают.

Принимают в теплом виде по 100 мл 4–5 раз в день или по стакану 3 раза в день.

Если тело чешется и покрывается волдырями, воспользуйтесь следующими простыми рецептами, которые помогут уменьшить неприятные ощущения.

- 1–2 ч. ложки сухого экстракта корня солодки залейте 1/3 стакана теплой кипяченой воды и выпейте.
- Оботрите кожу спиртом, одеколоном или столовым уксусом, наполовину разведенным водой либо водкой. Принесут облегчение и свежевыжатые соки – яблочный, огуречный и картофельный.
- 1 ст. ложку корня солодки заварите стаканом кипятка в термосе, дайте настояться 20 минут в термосе. Затем процедите и выпейте полстакана настоя.
- 1 ч. ложку соды или 1–2 таблетки димедрола растворите в стакане воды и получившимся составом оботрите кожу.
- Хорошо помогают снять зуд крахмальные ванны. Разведите картофельный крахмал в холодной воде (100 г на ведро) и добавьте в ванну. Принимать ванны нужно в течение 7–8 минут.
- При крапивнице смажьте больное место тонким слоем косметической глины – белой, розовой или красной. Эта процедура прекрасно снимает аллергическое воспаление.
- Встаньте под теплый душ (при тепловой и солнечной аллергии – под прохладный) или примите ванну с крапивой.
- 500 г сухой травы крапивы залейте кипятком в эмалированной кастрюле и подержите 15–20 минут под крышкой на слабом огне. Затем процедите и вылейте отвар в ванну с теплой водой, принимайте 20 минут.



Фото iStock/Thinkstockphotos//Fotobank.ru



Лечебное дыхание

При вазомоторном рините полезны пешие прогулки, так как ходьба хорошо согласуется с дыханием. Для того чтобы активизировать связь рефлексогенных зон носа и центральной нервной системы, выполняйте дыхательную гимнастику.

✓ Поочередно прижимая пальцами одну из ноздрей, медленно вдыхайте то левой, то правой половиной носа. Один вдох или выдох соответствует 4–6 шагам. Выполнять это упражнение нужно в течение 10–15 минут.

✓ После полного выдоха, зажимая большим и средним пальцами слуховые проходы и крылья носа, опустите подбородок на грудь. Как можно дольше оставайтесь в таком положении. Затем разожмите пальцы и сделайте глубокий вдох носом.

✓ Задержите вдох и выдох на несколько секунд. Вдох соответствует 2–4 шагам, выдох – 4–6 шагам. Упражнение длится 10–15 минут.

Такая гимнастика противопоказана при сильной близорукости, глаукоме и повышенном артериальном давлении.

Фитоаптечка

При аллергии на пыль вам поможет такой сбор трав.

Возьмите 5 ст. ложек золототысячника, 4 ст. ложки зверобоя, 3 ст. ложки корня одуванчика, по 2 ст. ложки полевого хвоща и плодов шиповника, по 1 ст. ложке кукурузных рылец и аптечной ромашки. Растолките или проверните через мясорубку шиповник и корни одуванчика. Все ингредиенты как следует перемешайте. Залейте 4 ст. ложки сбора стаканом холодной воды и дайте настояться ночь. Утром доведите до кипения и сразу снимите с огня. Укутайте, выдержите 4 часа, после процедите. Отвар храните в холодильнике. Принимайте по 1/3 стакана средства 3 раза в день до еды. Курс – 6 месяцев.

И. СОМОВА, Кемеровская область.



Боярышник, пихта, береза

При вазомоторном рините помогают народные средства.

Березовый сок и медовая вода. Свежесобранный сок березы применяют как внутрь, так и непосредственно на пораженные участки слизистой носа. Ежедневный прием 1 ч. ложки меда способен также значительно улучшить общее состояние больного. Носоглотку советуют промывать раствором меда и воды.

Пихтовое масло. Аптечное пихтовое масло используют для смазывания кожи в районе гайморовых пазух с последующим массированием этих областей. Процедуру проводят 3–4 раза в день. Также можно закапывать по 1 капле масла в каждую ноздрю.

Отвар боярышника. 3 ст. ложки цветков боярышника заливают 3 стаканами кипятка. Принимают по стакану 3 раза в день.

Смесь трав. Измельчают и соединяют по 100 г багульника, травы мать-и-мачехи, трехцветной фиалки, по 50 г корня аира, корня девясила и 150 г цитварного семени. 1 ст. ложку смеси заваривают стаканом кипящей воды и оставляют на ночь. Процеженный настой принимают по 2 ст. ложки до еды – 3 раза днем и в 4-й раз -на ночь.

Эффективна и такая смесь. Измельчают и смешивают цветки боярышника, траву пустырника волосистого, сушеницы и цветков ромашки аптечной в пропорциях 4:4:4:1 соответственно. 1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

Л. ОВСОВА,
г. Десногорск Смоленской области.

Дружба с чесноком

От аллергии у детей помогает чесночная настойка. Вот ее рецепт.

Одну большую головку чеснока и среднего размера лимон измельчите, залейте 1 л холодной кипяченой воды, добавьте 1 ст. ложку меда. Настаивайте эту смесь в течение дня, затем поставьте в холодильник. Пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой и на ночь в течение 3 месяцев.

М. СИНИЦИНА, г. Городец Нижегородской области.



Объявите пыли бойкот

Убираться в доме нужно регулярно, ведь покрывающая предметы пыль не только придает жилищу неопрятный вид, но и таит в себе немало опасностей. В первую очередь домашняя пыль способна спровоцировать аллергию.

Аллергенами, входящими в состав пыли, являются органические вещества. Это могут быть хитиновые останки мелких насекомых, ороговевшие частицы кожи человека и мелкие частицы фекалий домашних любимцев. Весной в составе пыли появляется еще и пыльца растений, которая также является сильным аллергеном.

Кроме того, домашняя пыль – это еще и обитель микроскопического клеща, вызывающего тяжелые приступы аллергии.

Чаще всего пыль скапливается на коврах, меховых накидках, мягкой мебели с натуральными наполнителями. Если вы аллергик, лучше всего избавиться от таких вещей или заменить их на синтетические. Именно поэтому так важно регулярно проводить влажную уборку, проветривать жилище, стирать постельные принадлежности.

М. ХРОМОВА, Екатеринбург.

Фото iStockphoto/Thinkstockphotos//Fotobank.ru



С радикулитом знакомы многие садоводы и дачники, испытывающие проблемы с позвоночником из-за неумеренной физической нагрузки. Обычно недуг заявляет о себе сильной болью (прострелом) в пояснице. Прострелы возникают при резких движениях, но особенно часто — при разгибании после длительной работы в наклонном положении.

Радикулит — заболевание нервной системы, одно из проявлений остеохондроза.

Как облегчить боль во время приступа и добиться стойкого и длительного улучшения самочувствия, вы узнаете из следующего номера газеты.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. РАДИКУЛИТ» № 5(41) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 5 МАЯ 2014 г.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. АЛЛЕРГИЯ

№4(40), 2014 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА
Ответственный за выпуск Е.П. НОСКОВА
Телефон (831) 432-98-16
e – mail: doctor@gmi.ru
Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1 **www.gmi.ru**
Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Служба продаж
Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15
факс (831) 469-98-00
e-mail: sales@gmi.ru
Отдел подписки
8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)
Отдел продаж наложенным платежом:
тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22
e-mail: kniga@gmi.ru
Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке:
телефон (831) 469-98-78
e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям:
телефон (831) 469-98-71,
e-mail: pretenziya@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь ООО «Арго – НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.
Подписано в печать 21.03.2014 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 07.04.2014 г. Тираж 40000. Заказ № 565.
Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15



